

# Ripuloivasta hermorauniosta itsevarmaksi voittajaksi

tai edes:

## Miten selvittää mahdollisimman hyvin vepekekeista

Merja Tornikoski

Action Dogs 18.11.2016

# Sisältö

- Miksi käyn kokeissa
- Miksi jännitän
- Yleistä
- Koira ei ole ihminen
- Valmistautuminen
- Viimeinen vuorokausi
- Koepaikalla
- Selviytymisstrategioita
- Jälkihoito

# Miksi käyn kokeissa

- Menestyminen
  - Koularit, valioituminen, RM/SM/MM-tittelit
- Halu näyttää -- mitä?
  - Osaan kouluttaa koiraani
  - Koirani on hyvä
  - Olemme parempia kuin arvostelijamme
- Paineet kasvattajan / kavereiden taholta
  - Vaatimukset, odotukset, toiveet
- Halu saada uusia kokemuksia
- Halu oikeasti kokeilla sääntöjen mukaista suoritusta ja arvostelua, "tarkistaa osaamisen taso"
- Sosiaalinen tapahtuma
  - Tapaa vanhoja tuttuja, saa uusia ystäviä, hyvä henki
- "Käyn vain kokeilemassa, jos se sattuisi tekemään"
  - Oletko rehellinen odotuksillesi ja tunteillesi?

# Miksi sinä käyt kokeissa?

- En treenaisi muuten
- Uteliaisuus
- Koukuuntuminen erilaisiin (RT) ratoihin, oman koiran rajoitukset
- Harrastaminen kokonaisuudessa kivaa (sosiaalinenkin aspekti)
- Valioarvoksi hauskaa pitäen 😊
- Toiveiden tynnyri
- Liikkeiden / RT-kylltien opettelu kokeissa 😊
- Uusia tasoja detaljien opettamisen kautta
- Oppimishaaste itselle (asenne)
- Koe treeninä



# Miksi jännitän

- **Yleinen epäonnistumisen pelko**
  - Rahan haaskaus
  - Ajan haaskaus
  - Muut nauravat / vähättelevät / arvostelevat
  - Olenkin huono koirankouluttaja
  - Koira voi oppia väärä asioita
  - Tapahtuu katastrofi (koira puree jotakuta, karkaa, tms.)
- **En ole varma, osaanko riittävästi**
  - En ole ennen käynyt kokeissa
  - En ole käynyt kokeissa vieraissa paikoissa
  - En ole kisannut näillä säännöillä
- **En ole varma, osaako koira riittävästi**
  - Ensimmäinen koekäynti
  - Ensimmäinen koekäynti vieraassa paikassa
  - Ensimmäinen koekäynti epäonnistumisen jälkeen
- **En tykkää olla esillä (vaikka voittaisin)**

# Miksi sinä jännität?

- Pelkään koiran loukkaantuvan
- Vaatimustaso nousee koko ajan
- Pelkää pettymystä (ettei saa 1-tulosta, jota kauheasti toivoo)
  - Ketutus lisääntyy melkein onnistuneesta tuloksesta
  - Pelkää vastaavan virheen toistumista
  - Ohjaajan paineet itselleen
- Pelko, että omat “pasmat” menevät uudestaankin sekaisin
- Jännittää, että koira tekisi oikein :D



# Yleistä

- Menestyminen vaatii työtä -- tai hullun tuuria
  - Valmistautumisen merkitys (esitelmän otsikon "mahdollisimman hyvin"!)  
= kukaan muu ei kouluta koiraasi, lue pääsykoekirjojasi jne.
  - (anekdootti jälkikoirasta)
- Positiivisuuden ja negatiivisuuden kierre
  - "märehtiminen" (tutkimus)
  - (anekdootti lätkämestarista)
  - Huom: koirakisoissa myös: koira palaa epävarmuuden hetkellä tutuimpaan toimintamalliin (ensiksi opittu, eniten toistoja, helpoin tehdä)
- Yliyrittäminen vs. rentous
  - (anekdootti vepekoiran ohjaajan vaihdosta)
- Itsevarmuus ei ole ylimielisyyttä
  - "kuka muu muka" -- pidä se itselläsi
- Susanna Rahkamo: Menestyksen kaava
  - Sisäinen palo
  - Kauheasti työtä
  - Analysoi, tarkkaile, kehity, kyseenalaista

# Koira ei ole ihminen

- Mitä tahansa voi tapahtua!
- Hyvän kouluttamisen & koiran toiminnan ymmärtämisen tärkeys
- Hetkessä eläminen (treeneissä, koepaikalla)
- Rutinit
- Mielentilojen hallinta
- “Koiralla ei ole kunnianhimoa” – tee koekäynnistä sille muuten kivaa



# Valmistautuminen

- Koemainen harjoittelu
- Paloittelu
- Motivaation nosto
- Tiimityö, rutiinit, "tekemisen meininki"
- Yliharjoittelu
- Virheen sietäminen
- Vaihtelu, erilaiset varusteet jne.
- Kokeiden seuraaminen yleisössä
- Mielikuvaharjoittelu
- Sääntöjen ja niiden tulkintojen hallinta

# Miten sinä valmistaudut?

- Lisää mielikuvaharjoittelua
- Videointi
- Oman treenin pedanttinen analysointi



# Viimeinen vuorokausi

- Pakkaa kaikki valmiiksi
  - (anekdootti Mika Häkkisen ajohanskasta)
- Kokeissa tarvittavat varusteet
  - Omat pelastusliivit?
  - Koiran muut varusteet (vesi, pyyhkeitä, eri hihnat/pannat tms.)
  - Palkat (riittävästi nameja, herkkuja, leluja)
  - Itselle riittävästi vaihtovaatteita, sadevaatteet, tms.
  - Varusteet usein listattu kisakirjeessä, mutta tee omat listat joka lajiin
- Tankkaa auto etukäteen
- Käy läpi ajo-ohjeet, viritä navigaattori, tarkista matka-ajat ja suunnittele matka-aika
- Mene ajoissa nukkumaan, mutta älä hermostu, jos et saa nukuttua
  - Mielikuvaharjoittele, rentoudu, "laske lampaita"
    - antaa varmuutta ja vie ajatukset pois hermoilusta

# Mitä sinä teet edellisenä iltana?

- Koiran ruokinta?
- Nestetankkaus? (Myös ohjaaja!)
- Hauskanpito ja rentous koiran kanssa
- Motivoiva pikatreeni



# Koepaikalla

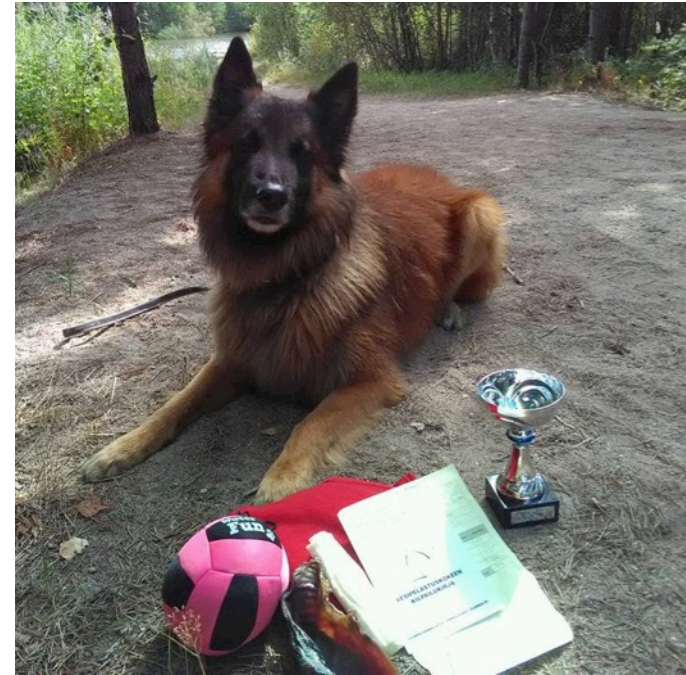
- Ajoissa paikalle
- Tsekkaa puitteet (ranta, varusteet) jne. mutta älä anna niiden hermostuttaa sinua; käytä vielä mielikuvaharjoittelua
- Koiran lenkitys
- Odottamattomien asioiden dissaaminen
  - “En ole hyvä ihminen, olen itsekäs”
- Voit kertoa tuomarille olevasi ensikertalainen / hermostunut tms. mutta älä lyö yli
  - Älä hihitä, pälise, hoe olevasi hermostunut -- hermostutat itsesi
  - Kysy asiallisesti jos on kysyttävää, mutta osoita osaavasi säännöt
- “Kuka muu muka”
- Läsnäolo, mindfulness, “kupla”; myös koiran kannalta
- Tiettyjen rutiinien hionti huippuunsa
  - “Alku- ja loppulauseet” (esitelmä tms., analogia koesuoritukseen)
  - Virityssana --> seuraaminen kehään
  - Vepessä rantaan tulo ja rutiinit siellä
  - Koiran palkitsemisrutiinit  
kehun ja vilpittömän ilon merkitys, muiden rutiinien opettaminen
- Tulevaisuuden ajatteleva

# Selviytymisstrategioita

- Paljon kokeita
  - Kokemus tuo varmuutta, tilanteiden hahmottamista, reaktionopeutta
  - Riskinä negatiivisuuden kierre
- Treenikoe -- mokaa heti alussa
  - Vaatii ohjaajalta kanttia
  - Helpompi toteuttaa tokossa tms. kuin vepessä tai pk:ssa
  - Möllikoe saattaa ajaa saman asian, vepessäkin voisi järjestää!

# Jälkihoito

- Märehdi hyviä suorituksia!
  - Kerro se koirallesi
  - Kerro kavereille
  - Ota valokuva, katso, muistele
  
- Analysoi epäonnistuminen, laadi palautumissuunnitelma
  - Käy erityisesti läpi onnistumiset
  - “Kiitollisuuskivi”



*“Jokainen on joskus luuseri  
toiset vaan peittää sen paremmin”*

-- Ellinoora, “Leijonakuningas”





Sana on vapaa!

